



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Resilienztraining am See – Ein Methodenkoffer für mehr Erfolg und Gelassenheit im Arbeitsalltag

Der Fokus dieses Bildungsurlaubs richtet sich auf die Verbesserung Ihrer Resilienz (innere Widerstandskraft). Indem Sie lernen, Ihre persönliche Resilienz weiterzuentwickeln, können Sie belastende berufliche Situationen leichter verarbeiten und sind Stresssituationen besser gewachsen. Ihnen wird in diesem Seminar, ein Werkzeugkasten mit verschiedenen Methoden zur Stressbewältigung und mentaler Stärkung angeboten.

Bei langen Spaziergängen lernen Sie unter Anleitung einer erfahrenen Stress- und Burnout-Therapeutin, Genuss und Entspannungsmomente bewusst zu erzeugen und wahrzunehmen. Sie üben Ihre Aufmerksamkeit zu steuern und schaffen damit die Voraussetzungen, den Anforderungen des beruflichen Alltags nicht ausgeliefert zu sein sondern mit Kraft und innerer Stärke, zu begegnen. Diese Erfahrungen bilden zusammen mit Theorie-Einheiten die Grundlage für eine verbesserte Resilienz im Berufsalltag.

Bitte geeignete bequeme Kleidung für die Mediations- und Entspannungseinheiten mitbringen.

Termin: 20.05. – 24.05.2024

07.10. – 11.10.2024

Leitung: Dipl.- Soz. Wiss. Anette Werner, Resilienztrainerin und Stress- und Burnouttherapeutin

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Was ist Resilienz?	
15:30 – 17:00	Eröffnung und Vorstellung Einführung: Was ist Resilienz. Entstehung und Auswirkungen von Stress.	2
17:00 – 18:30	Praxis: Outdoor-Einheit: „Wache Sinne“	2
20:00 – 21:30	Theorie & Praxis: Reflexion der persönlichen Erfahrungen. Theorie: Resilienztest zur Identifikation der persönlichen Stressoren. Umgang mit den „inneren Antreibern“. Bewertungsmuster im Stress erkennen und anpassen. Abendmeditation. Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag	Thema: Atementspannung und Glück als präventive Maßnahme	
08.00 – 09:30	Theorie: „Der Atem – Lebens- und Kraftspender“. Praxis: Achtsamkeitsübung mit dem Fokus auf dem Atem.	2
11:00 – 12:30	Praxis: Spaziergang mit Achtsamkeits- und Atemübungen.	2
15:00 – 17:30	Theorie & Praxis: Glückserleben als Präventionsmaßnahme Spaziergang: Glücksmomente bewusst erzeugen und erleben.	3
19:00 – 21:30	Theorie: Entstehung und Auswirkungen von Stress. Wie kommt es zum „Erschöpfungssyndrom“ (Burnout)? Praxis: Abendmeditation, Transfer in den beruflichen Alltag	3

Mittwoch	Thema: Stress loslassen und entspannen	
08:00 – 09:30	Theorie & Praxis: Progressive Muskelrelaxion (PMR). Wie wir unsere Sinne schärfen, um neue Perspektiven zu erarbeiten. Die sieben Säulen der Resilienz.	2
11:00 – 12:30	Theorie & Praxis: Spaziergang: Den Wald mit allen Sinnen wahrnehmen. Erfahrungsaustausch.	2
15:00 – 17:30	Praxis: Spaziergang am See: Das eigene Tempo finden.	3
20:00 – 21:30	Theorie: Wahrnehmung und Wirklichkeit. Neurowissenschaftliche Forschung. Abendmeditation. Transfer in den beruflichen Alltag	2
Donnerstag	Thema: Steigerung der inneren Kraft, Ausdauer und Flexibilität	
08:00 – 09:30	Praxis: Outdoor Mit allen Sinnen, kraftspendende Übungen am See	2
11:00 – 12:30	Theorie: Wie wirken Resilienz-Übungen auf Kraft, Ausdauer und Flexibilität? Mit Anleitungen für die Anwendung im Berufsalltag.	2
15:00 – 17:30	Theorie & Praxis: Akzeptanz: Die Pyramide der Einflussmöglichkeiten. Walk & Talk im Wald	3
20:00 – 21:30	Praxis: Reflexion und Austausch zu den Erfahrungen in Theorie & Praxis. Transfer in den beruflichen Alltag. Abendmeditation.	2
Freitag	Thema: Entspannungs- und mentale Techniken für den Alltag	
08:00 – 09:30	Praxis: Bewegung am Morgen. Bewegungs- und Atemübungen	2
10:00 – 13:00	Die positive Wirkung des Erlernten und Übertragung in den persönlichen beruflichen Alltag. Zusammenfassung, Feedback und Abschluss.	4
	Abschied und Abschluss mit einer musikalischen Meditation	
	Unterrichtsstunden gesamt	40



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Organisatorisches:

Die TeilnehmerInnen werden gebeten, bequeme Kleidung und angenehmes Schuhwerk für längere Spaziergänge mitzubringen.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Auch die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

-

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).